

Sauté de crevettes et de brocoli au miel faible en calories avec riz au gingembre

Faible en calories

25 minutes



Crevettes



Riz étuvé



Brocoli, en fleurons



Oignons verts



Gingembre



Sel d'ail



Miel



Fécule de maïs



Sauce soja

BONJOUR CREVETTES

Nos crevettes proviennent de fournisseurs écoresponsables; c'est notre façon d'aider à préserver la santé de nos océans!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer le riz au gingembre

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, la **moitié du gingembre** et la **moitié du sel d'ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les crevettes

À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **crevettes** et le **reste du gingembre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter le **miel**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Préparer la sauce

Ajouter le **mélange de miel** contenu dans le bol moyen à la poêle contenant les **crevettes**. Porter à ébullition et faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **crevettes** soient bien cuites**.



Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, le **reste du sel d'ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et transférer le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié des oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli**, de **crevettes** et de **sauce de cuisson**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le repas est prêt!